

## 05 マッサージオイルや乾燥肌にもおすすめのオイル

**Sweet Almond Oil**  
スイートアーモンドオイル

その名のとおりアーモンドから取れるオイルで、キャリアオイルの中ではとても人気のオイル。保湿作用、抗炎症作用、皮膚軟化作用といった美容や健康に関する優れた効果があり乾燥肌対策にぴったりのオイル。料理からマッサージオイルとしての利用、ヘアケアなど多様に使用できる。冷暗所での保存が好ましい。



## 06 豊富なリノール酸でイボなどの肌トラブルに

**Apricot Kernel Oil**  
アプリコットカーネルオイル

アプリコットカーネルオイルは杏の種子から取れたオイルで、中国では古くから杏仁として漢方などに使用されてきた。アプリコットカーネルオイルの最大の特徴は、イボの治療にも効果があるリノール酸が他のオイルに比べ豊富に含まれているところ。また、湿疹の痒みを緩和させたりと肌トラブル全般に使用できる。冷暗所での保存が好ましい。



## 07 血中のコレステロール値を下げるピーナッツオイル

**Peanuts Oil**  
ピーナッツオイル

ピーナッツから抽出したピーナッツオイルは、血中のコレステロール値を下げる効果があるほか、消化器系のトラブルにも効果がある言われている。また抗酸化物質のビタミンEはアンチエイジングや皮脂の分泌を活性にしてくれ、肌に潤いを与えてくれる。料理ではお菓子作りや揚げ物にオススメ。ピーナッツアレルギーをお持ちの方は使用を避けるように。



## 08 あらゆる肌のタイプに適應する万能オイル

**Sunflower Oil**  
サンフラワーオイル

ひまわりの種子から採れるのがサンフラワーオイル。マッサージオイルとして伸びや浸透性がよく、また香りがほとんどないので匂いが気になる方にもオススメ。便秘の改善やコレステロール値の減少と身体の内側から保湿効果や抗炎症作用などと外側の両方に使用できる。またどんな肌にも合うオイルで敏感肌の方にも効果的。



### 注意

ここでは各オイルの期待できる効果を紹介しましたが、人によって体質や肌の性質は異なり、効果も様々です。また、キャリアオイルを使う際は一度ご自身の皮膚でパッチテストをして、安全を確認してからご使用下さい。



Organic on Charles オーナー  
**ローレン・マクマースさん**  
Loren McMath

「ココナッツやアボカドなど、自然植物から採れるオイルは料理だけではなく健康・美容など幅広い分野で使えます。また、使う目的によってどのオイルが効果的かも分かれてきます。いろいろなオイルを試し、自分にあったお気に入りのオイル探してみてください」



(取材協力・情報提供)

**Organic on Charles**

住所: Shop 7, 299 Charles St. North Perth

電話: 08 9227 7755

営業時間: 月～金曜日 9am - 6pm / 土曜日 9am - 5pm

ウェブ: <https://organiconcharles.com.au>

※紹介したオイル以外にも多種のオイルを取り扱っている。